



Félicitations  
Marcela



**MARCELA DONOSO**  
ENTRAINEUR CHEF



RIVIÈRE-DU-LOUP  
2022



Keepsake Ornament  
**GIVEAWAY**

Félicitations  
au gagnante



Sorelle

DECEMBRE 2021 DECEMBER

# THE RING

NEWS & EVENTS FROM LAC ST LOUIS RINGETTE  
NOUVELLES ET ÉVÈNEMENTS DE RINGUETTE LAC ST-LOUIS





PCRA  
POWER

JAMBOREE

Nov. 27th & 28th 2021  
Bob Birnie Arena

# Jamboree

# Quel sorte de sac utilises-tu?



Sac régulier

85%

Sac à roulettes

15%



## Formation|certification des entraîneurs



### EN BREF...

#### Sport Communautaire - Introduction STATUT «FORMÉ»

- Module Initiation à l'entraînement sportif
- Cours Sport communautaire - Introduction
- Formation de prise de décision éthique
- Évaluation en ligne prise de décision éthique

Les entraîneurs n'ayant pas tous les pré-requis verront le statut « Pas encore certifié » s'afficher dans leur profil.

#### Compétition - Introduction STATUT «FORMÉ»

- Module Initiation à l'entraînement sportif
- Cours Compétition - Introduction
- Formation de prise de décision éthique
- Évaluation en ligne prise de décision éthique

Les entraîneurs n'ayant pas tous les pré-requis verront le statut « En cours de formation » s'afficher dans leur profil.

#### Compétition - Introduction STATUT «CERTIFIÉ»

- Module Initiation à l'entraînement sportif
- Cours Introduction à l'entraînement sportif
- Évaluation en ligne prise de décision éthique
- Évaluation sur glace

Les entraîneurs n'ayant pas tous les pré-requis verront le statut « En cours de formation » ou encore « Formé » s'afficher dans leur profil.

NOTE : Pour pouvoir accumuler des points de perfectionnement professionnel (PPP), les entraîneurs doivent avoir un statut « Formé » ou « Certifié ». Il est inutile d'accumuler des points avec les statuts « Pas encore certifié » ou « En cours de formation » puisque ceux-ci ne seront pas comptabilisés.

## CERTIFICATION DES ENTRAÎNEURS

# FOIRE AUX QUESTIONS



### 1 J'AI OBTENU TOUS LES POINTS DE PERFECTIONNEMENT (P.P.) NECESSAIRES, MAIS LA DATE D'ÉCHÉANCE NE CHANGE PAS, POURQUOI?

La date d'échéance de votre certification ne changera qu'à la fin de votre période de 5 ans (1er Janvier) même si vous avez accumulé tous vos points avant.

### 2 MON STATUT EST «NON RENOUVÉLÉ», QUE DOIS-JE FAIRE POUR LE RENOUELER?

Vous n'avez qu'à accumuler les points de perfectionnement manquants. Il n'est pas nécessaire de refaire la formation complète.

### 3 ON M'A PARLÉ DE MODULES EN LIGNE GRATUITS, EST-CE VRAI?

Certains modules en ligne disponibles dans la section « apprentissage en ligne » du casier sont gratuits. Restez alertes puisque certains modules sont gratuits seulement pendant une période de temps limitée. L'ACE offre souvent des gratuités lors de la semaine nationale des entraîneurs (21 au 29 sept. 2019).

### 4 COMBIEN DE POINTS P.P. DOIS-JE ACCUMULER?

Statut «formé» du S.C.I. = 10 points  
Statut «formé» ou «certifié» du C.I. = 20 points  
Statut «formé» ou «Certifié» du C.D. = 30 points

### 5 MON STATUT EST «EN COURS DE FORMATION» OU «PAS ENCORE CERTIFIÉ», DOIS-JE ACCUMULER DES POINTS DE P.P.?

Non, les points que vous accumulez alors que vous avez un de ces deux statuts ne seront pas comptabilisés lorsque vous atteindrez un statut «formé». Il est donc recommandé d'atteindre un statut «formé» pour accumuler des points.

### 6 EST-CE POSSIBLE D'OBTENIR LE STATUT «CERTIFIÉ» DU S.C.I.?

Non, pour le cours S.C.I. le seul statut possible est «formé». Le statut «certifié» est réservé pour les cours C.I. ou C.D. Seuls les entraîneurs du AA doivent obtenir le statut «certifié» du C.I. et seuls les entraîneurs du AAA, de la LNR et des programmes Sport-Études doivent obtenir le statut «certifié» du C.D.

## Vérification de son statut d'entraîneur



### EN BREF...

#### 1 Ouvrir son Casier sur le site de l'Association Canadienne des entraîneurs

- www.lecasier.coach.ca
- Entrer son numéro de PNCE
- Entrer son mot de passe

NOTE : Chaque entraîneur doit vérifier son propre statut puisqu'il est nécessaire d'entrer le mot de passe personnel de l'entraîneur pour faire ces étapes.

#### 2 Vérifier sa certification

- Cliquer sur « certification » et regarder son statut



#### 3 Trouver les formations manquantes pour obtenir son statut «Formé» ou «certifié»

- Cliquer sur le «i» à côté du statut.



#### 4 Trouver les formations manquantes

- Sélectionner le statut visé.
- Les modules n'ayant pas de date sous la colonne « Complétés » sont les modules manquants pour obtenir le statut que visé.



NOTE : Pour pouvoir accumuler des points de perfectionnement professionnel (PPP), les entraîneurs doivent avoir un statut « Formé » ou « Certifié ». Il est inutile d'accumuler des points avec les statuts « Pas encore certifié » ou « En cours de formation » puisque ceux-ci ne seront pas comptabilisés.

PROJECTEUR SUR LA GARDIENNE DE BUT  
**Dans ses propres mots**

XUAN YU



**XUAN YU**

Age: 13

Équipe: **Benjamine A**

**Qu'est-ce que tu aimes en tant que gardienne de but:**

Je me suis heureuse à chaque fois que je fais un arrêt.

**Quand et pourquoi as-tu essayée cette position:** Je suis devenue gardienne un mois après avoir commencé à jouer à la ringuette alors que j'étais novice. La sensation que j'ai à chaque fois que je fais un arrêt, pour moi, c'est la meilleure chose au monde. Et aussi, tous les jeux et positions que les joueuses doivent apprendre, trop compliqué pour moi !.

**Ce que personne ne sait comme gardienne ou nos secrets:**

C'est la meilleure position pour suivre une partie.



**Melissa Lu**

Age: 9

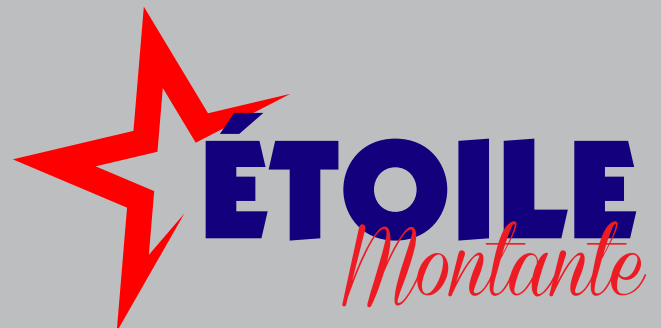
Équipe: BKRA U10 blanc

Position défense ou avant



**DESCRIPTION:**

Mélissa a 9 ans et joue soit à la défense ou à l'avant. Mélissa aime aller vite sur la glace, travailler fort en équipe et bien sûr, compter des buts.



TOURNOIS

# 2021-22

TOURNAMENTS



December

7 - 12

décembre



January

5 - 9

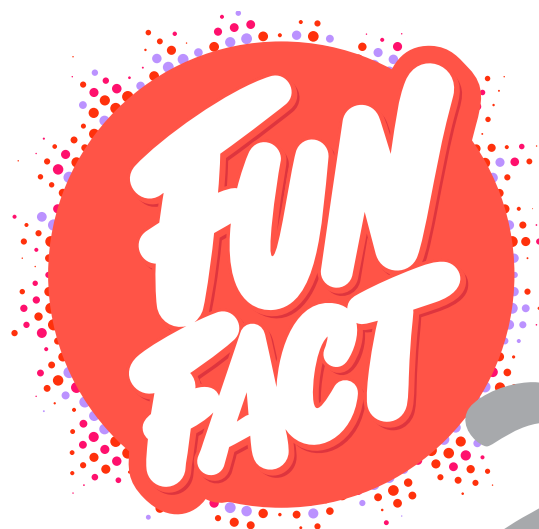
janvier



January

10 - 16

janvier



Who is hosting provincials this year?

**Jeux du Québec 2022**

Rivière-du-Loup

**March 4-12 mars**

☆ • ☆ • ☆ • ☆ • ☆ • ☆

**championnat LERQ championship**

Montreal (Étienne Desmarreau)

**March 3-6 mars**

☆ • ☆ • ☆ • ☆ • ☆ • ☆

**championnat LRQ championship**

Laurentides

**March 17-20 mars**

☆ • ☆ • ☆ • ☆ • ☆ • ☆

**championnat A/B championship**

Québec (de la Capitale - Lévis -

Ste-Marie de Beauce)

**March 25-27 mars**

☆ • ☆ • ☆ • ☆ • ☆ • ☆

**Festival C**

Trois-Rivières

**April 8-10 avril**



Atome A Champions Lévis Tournament



Novice A Champions Lévis Tournament



Atome B bronze - Ste-Julie tournament



Atome B Silver - Lévis tournament

**Q:** Arbitre 1 a le bras élevé pour signaler une punition contre l'équipe A et le chronomètre est réinitialisé. Alors que le jeu se poursuit, l'arbitre 2 lève son bras pour signaler une deuxième punition contre l'équipe A mais le chronomètre ne se réinitialise pas, pourquoi ?

**R:** Une punition a retardement est signalée et si d'autres punitions à retardement sont signalées avant que le jeu arrête, le chronomètre ne sera pas réinitialisé et ce, pour chaque punition à

Règlement Ringuette  
Canada 24.3.d (3)



classements dès le 3 decembre 2021

## JUNIOR AA

### STANDINGS • CLASSEMENTS

12-03-2021

Rive-Sud  
Québec  
Laurentides  
Lac St-Louis  
B.L.L.  
Outaouais



## CADETTE AA

### STANDINGS • CLASSEMENTS

12-03-2021

Rive-Sud  
Lac St-Louis  
Québec  
Outaouais  
B.L.L.  
Laurentides



## CONSEILS DE MISE EN FORME

L'équipe des Spécialistes du S.P.O.R.T. Inc.



## Le mille-pattes / la chenille

Exécution :

1. Débutez en penchant votre corps vers l'avant afin de toucher le plancher devant vous. Si vous n'y parvenez pas efficacement car les muscles de vos cuisses sont tendus, vous pouvez plier les genoux légèrement.
  2. Faites de petits pas vers l'arrière (comme un enfant) afin de vous placer en position « pompe » (ou push up). Pour un travail plus efficace des muscles du ventre, reculez vos pieds jusqu'à ce que vos mains sur le sol soient légèrement plus hautes que l'emplacement de votre tête.
  3. Maintenez cette position durant 1 ou 2 secondes.
  4. De cette position, marchez vos pieds vers l'avant en gardant vos genoux entièrement droits, jusqu'à ce que vos fesses soient pointées vers le haut et en poussant vos talons vers le sol.
  5. Ressentez toute la tension dans vos mollets, l'arrière de vos genoux et les muscles de vos cuisses, et répétez cet exercice une seconde fois.
  6. Cet exercice est idéal pour se réchauffer et se préparer à l'entraînement. Il vous permettra d'étirer et de renforcer les muscles de votre corps !
- Nous espérons que cet astuce fut informatif et qu'il vous a aidé à obtenir de l'information pertinente que vous pourrez mettre en pratique sur-le-champ.

Nous sommes fiers d'offrir un service à la clientèle hors pair. Toutes recommandations ou commentaires sont les bienvenus !

Prenez un rendez-vous et nous vous démontrerons pourquoi nous sommes si différents des autres !

À votre succès !

L'équipe des Spécialistes du S.P.O.R.T. Inc.



# COLLECTE DE SANG

BLOOD DRIVE



À la mémoire de / In memory of CATHERINE POLSON

**Lundi 10 janvier**

Monday, January 10th — By appointment only

**SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT**

**CENTRE RÉCRÉATIF**  
Gymnase — 1974 City Lane



Prenez rendez-vous dès aujourd'hui.

→ 1 800 343-7264

→ [jedonne@hema-quebec.qc.ca](mailto:jedonne@hema-quebec.qc.ca)

Call 1-800-343-7264 or email us at [jedonne@hema-quebec.qc.ca](mailto:jedonne@hema-quebec.qc.ca) to book an appointment.

Il y aura une collecte de sang le lundi 10 janvier, de 13 h 30 à 19 h 30 en la mémoire de Catherine au Centre de loisirs Beaconsfield.

Si l'heure ne vous convient pas, vous pouvez prendre rendez-vous au Globule Center (Kirkland). Si vous le faites, vous devez mentionner le nom de Catherine et utiliser le code suivant.

**MOKCP**

Notre objectif est de 100 pintes.

Catherine a fait 17 dons au cours de ses 31 ans.

Merci,

Sharon Ryan et George Polson

41<sup>ème</sup> ÉDITION DU

# TOURNOI BKRA



NOUS AVONS TOUS HÂTE À UN TOURNOI AMUSANT ET COMPÉTITIF, TOUT EN RESPECTANT LES MESURES SANITAIRES.

**10-16 JANVIER 2022**

INFO À [WWW.RINGUETTEBK.COM](http://WWW.RINGUETTEBK.COM)

## CLASSEMENT LRQ

des le 1 décembre, 2021

### BENJAMINE A

Gatineau  
Intrépides  
Repentigny  
Lévis  
Ste-Marie  
Pointe-Claire  
St-Hyacinthe  
Boucherville  
Ste-Julie  
Roussillon  
Ste-Eustache-Boisbriand  
Laval  
BKRA  
Blainville

### JUNIOR A

4-Cités  
VDR  
Lévis  
de la Capitale  
Boucherville  
Ste-Julie  
Roussillon  
Ste-Marie  
Gatineau  
BKRA

### CADETTE A

Ste-Julie  
4-Cités  
Lévis  
BKRA  
Gatineau  
de la Capitale  
Laval  
Pierrefonds/DDO  
Roussillon  
Pointe-Claire  
Blainville  
VDR

### OPEN A

96 Montréal-Nord  
Longueuil  
Ste-Julie  
Gatineau  
BKRA  
Intrépides  
de la Capitale  
Des Moulins  
St-Laurent  
Pointe-Claire  
Blainville  
4-Cités  
Repentigny



**MARCELA DONOSO**

**ENTRAÎNEURE-CHEF**



**RIVIÈRE-  
DU-LOUP  
2022**



Félicitations à Marcela comme entraîneure chef de l'équipe Lac St-Louis qui nous représentera aux prochains Jeux du Québec.



Et la  
gagnante est...  
**Jaclyn Quinn**




ET LE GAGNANTE EST...



*Keepsake Ornament*  
**GIVEAWAY**

Félicitations à Jaclyn Quinn, gagnante de la décoration de Sorelle's Keepsake  
Et un gros merci à Sorelle de s'être joint à la Ringuette du Lac St Louis.



C'est la plus belle période de l'année :  
Ringuette et Noël.

Quelle début de saison, la première moitié déjà  
passée avec 508 parties soit en pré saison et  
saison régulière et ce, sans parler de la  
mémorable Jamboree dont l'Association de Pointe  
Claire fut l'hôte.

Tout ce succès ne serait possible sans les  
bénévoles. Leur enthousiasme, créativité et  
dévouement sont la force et survie de notre  
organisation. À tous les officiels mineurs et  
majeurs, on ne souligne pas suffisamment votre  
travail, vos efforts, votre temps consacré à ce  
sport. Merci.

Alors que nous prendrons un peu de repos pour  
reposer notre corps et notre esprit pendant la  
période des Fêtes, le retour pour cette dernière  
moitié de saison commencera en force avec 2  
tournois (Pierrefonds et BKRA).

Nous vous souhaitons à tous une très belle  
période du temps des Fêtes, santé et joie tout  
au long de l'année qui s'en vient.

*Tracy Hill*

Directrice des Relations Publiques - Ringuette LSL

It is the most wonderful time of the year: Ringette  
and Christmas.

What an incredible first half of the season with 508  
preseason/season games and one unforgettable  
Jamboree, hosted by Pointe-Claire.

This success would not be possible without  
volunteers. Your enthusiasm, creativity and dedication  
are a blessing to our organization. To all the major  
and minor officials, you are not recognized enough  
for all your hard work, time, and dedication to the  
sport. Thank you.

As we break for the holidays, let us rejoice for the  
return to Ringette and rest our minds, body and  
soul as we prepare for back to back tournaments  
(Pierrefonds and BKRA).

Wishing you all the joys of the holiday season and  
good health and happiness throughout the year to  
come.

*Tracy Hill*

Public Relations Manager - Ringette LSL



# Rising STAR



**Eva Robinson**  
Équipe: BKRA Rockets  
U12A  
Position: Gardienne de but

## DESCRIPTION:

“J’aime beaucoup jouer à la ringuette et aussi comme gardienne de but. La ringuette est mon sport favori, c’est agréable de faire partie d’une équipe, se faire de nouvelles amies et d’avoir des entraîneurs plaisants.”

# ÉTOILE Montante







41ème Édition

**TOURNOI**

**Marcial Fontaine**

Visitez notre site web  
pour plus d'information

Visit our website for  
more information

DECEMBER  
**7-12**  
DÉCEMBRE



PHOTOS: MARC-ANDRÉ BEAUDOIN



BKRA has a lot of young up and coming talent between the pipes. They are working hard, getting better and having fun doing it!

Here is a list of the young goaltending talent playing in Novice and Atom this year.

BKRA a beaucoup de jeunes talents en devenir dans les buts. Ils travaillent fort, continue de s'améliorent tout en s'amusent !

Voici une liste des jeunes gardienne de but qui jouent dans les catégories Novice et Atome cette année.



### **Novice C**

Riya Karanwal  
Charlotte Ibrah  
Olivia Lesieur

### **Novice B**

Sabrina El-Barachi  
Abigail Plimer  
Makayla Gastan

### **Novice A**

Lauren Rossie (FT)  
Gabriella Chenier

### **Atom/Atome C**

Kayla Broadbridge  
Eva Martinez  
Kaya Karanwal

### **Atom/Atome B**

Mya Dessureault  
Sienna Brennan  
Alana Sullivan

### **Atom/Atome A**

Eva Robinson (FT)  
Emma Duclos



**7**  
provinces

**105**  
équipes/teams

**1600**  
joueuses et entraîneurs  
players & coaching staff



**TOURNOI**

**2022**

**TOURNAMENT**

**JANUARY**

**5-9**

**JANVIER**

LAC ST-LOUIS U19AA



defence  
défense #11  
Zoe Aubin



gardienne  
goalie #1  
Melyssa Cramerstetter



avant  
forward #3  
Julia Franco



avant  
forward #27  
Keira Gagliardi



avant  
forward #24  
Coralie Habay



avant  
forward #14  
Janelle Habay



defence  
défense #28  
Kaitlyn Hesketh



avant  
forward #21  
Lauren Krauss



defence  
défense #19  
Jovanna Lan Baxter



defence  
défense #18  
Jessica Liddell



avant  
forward #25  
Brooklyn MacLean



gardienne  
goalie #30  
Madison McLaughlin



defence  
défense #8  
Elizabeth Moreau



avant  
forward #35  
Daphnée Rancourt



defence  
défense #26  
Elizabeth Reid



avant  
forward #13  
Macie Robinson

LAC ST-LOUIS U16AAA



gardienne  
goalie #1  
Gabriella Blom



défense  
défense #66  
Ariel Cantin



avant  
forward #8  
Béatrice Desmarais



avant  
forward #4  
Valentina Franco



avant  
forward #16  
Justine Guertin



avant  
forward #15  
Ruby Jennings



défense  
defense #6  
Marika Lavoie



avant  
forward #17  
Charlotte Leroux



défense  
défense #14  
Sofia Levidis



avant  
forward #10  
Elizabeth Mallais



gardienne  
goalie #31  
Eliane Mallette



défense  
défense #22  
Sofia Morello



défense  
défense #2  
Avery Ouimet



avant  
forward #11  
Audrey Poupart



#LSLFIERCE



FOLLOW US  
SUIVEZ-NOUS



@LSLRingNews

[www.ringuettelacstlouis.com](http://www.ringuettelacstlouis.com)